

# ementa<sup>2</sup>

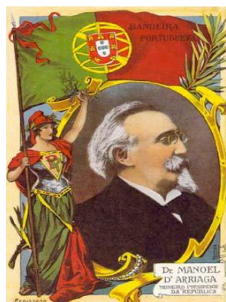
Semana de 1 a 5 de Outubro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de brócolos		3,0	12,8	3,5	3,4	0,5	0,2	94,3
	Prato	salada de atum com feijão frade [atum, batata, ovo e cenoura]	sopa (aipo, sulfitos); atum; ovo; pão (glúten)	39,9	38,0	4,2	24,1	3,5	1,4	532,1
	Salada	cenoura		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	creme de cenoura e couve flor		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	carne de porco estufada com massa salteada	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Salada	alface e milho		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); petinga	3,2	13,8	2,8	3,2	0,5	0,2	98,0
	Prato	petinga frita com arroz de feijão e couve lombarda	frita (petinga, glúten); pudim (leite); pão (glúten)	39,4	55,1	1,6	28,2	6,3	0,4	637,8
	Legumes	incorporados: couve		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	doce (pudim)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	frango estufado com massa macarronete com ervilha e cenoura		46,4	53,2	4,0	6,8	1,3	0,5	459,2
	Legumes	ervilha e cenoura		1,0	14,6	14,5	0,5	0,1	0,0	65,8
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa									
	Prato	Feriado								
	Legumes									
	Sobremesa									
	Pão									

NOTA (\*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

5 de Outubro



**Manuel José de Arriaga Brum da Silveira e Peyrelongue** foi um advogado, professor, escritor e político de origem açoriana. Grande orador e membro destacado da geração doutrinária do republicanismo português, a 24 de agosto de 1911 tornou-se no primeiro presidente eleito da República Portuguesa.